

自立支援・重度化防止の取組報告書

法人名	医療法人〇〇	事業所名	介護老人保健施設〇〇苑
サービス種類	介護老人保健施設	事業所住所	
取組分野		取組期間	令和6年7月1日 …… 令和7年6月30日
□ 機能訓練 □ リハビリテーション □ 口腔ケア □ 栄養ケア □ その他（ ）			
自立支援・重度化防止の取組（概要）			
サーキットトレーニングを取り入れ、利用者の運動体力の向上及び在宅生活での日常活動向上に繋がるよう取り組んだ結果、利用者のいきいきとした活発さが感じられるようになった。			
サーキットの内容：チューブトレーニング バランスボールを活用した運動 棒を使った体操		写真等	写真等
自立支援・重度化防止の取組（具体的内容）			
タイトル	サーキットトレーニングと日常活動向上		
きっかけ（経緯）	サーキットトレーニング(以下、サーキット)による日常活動向上の必要性を感じ、利用者本人の主観的な体の状態や運動体力の変化について、状況を調べた。		
取組の特徴	筋力、持久力、柔軟性を兼ね揃えた独自のサーキットメニューを考案し、実施。		
内容、事例（詳細）			
【研究方法】 サーキット実施グループ、サーキット非実施グループにおける要介護度等の変化を比較した。個別訓練を継続してきた利用者につき、サーキット開始から1年後の時点で、本人の主観的な体の状態変化を聞き取り調査した。 運動体力は、筋力、持久力、柔軟性を兼ね揃えた独自のサーキット。利用者の日常状況の変化は、屋外歩行、階段昇降、トイレへの移動、食事、排泄、整容、更衣、入浴、家事の9項目5段階について家族および本人から聞き取り調査し、サーキット実施グループ、非実施グループを比較検討した。 【運動体力評価結果】 運動体力評価について、聞き取り結果を統計学的処理で分析。 (改善効果が大いにあった) 【活動状況の評価結果】 9項目について、1年後の結果を分析。 (9項目のうち4項目に改善効果が大いにあった) 【要介護度の変化の結果】 取組期間中の利用者の状況は表のとおり (指標の点数〇〇点) 【まとめ】 サーキットは運動体力、生活機能の維持向上、要介護度の維持改善と悪化防止においても有効であることが示唆された。また、サーキットは容易に導入できるトレーニング方法でありながら、高齢者の自立支援や重度化予防に資する質の高いサービスである事がわかった。			

取組、分析結果の
図表、写真等

自立支援・重度化防止の取組報告書（参考欄）

法人名	医療法人〇〇	事業所名	介護老人保健施設〇〇苑
サービス種類	介護老人保健施設	担当者職氏名	
電話番号		メールアドレス	
取組内容	☐ 機能訓練 ☒ リハビリテーション ☐ 口腔ケア ☐ 栄養ケア その他（ ）		

取組期間中の区分変更者の状況

① 取組期間中の区分変更者の状況（事業所全体）

利用者 状況	期間中の 区分変更者	変更・更新後の要介護度等				
		維持	改善	2段階以上 の改善		〔悪化 （参考）〕
要支援1						（ ）
要支援2	2	1	1			（ ）
要介護1	3	2				（1）
要介護2	3	1	2			（ ）
要介護3	2	1		1		（ ）
要介護4						（ ）
要介護5					指標	
合計	10	5	3	1	1.40	（1）

② 取組期間中の区分変更者の状況（報告対象者）

※ユニット、利用者個人などの対象者を限定した取組報告の場合は、こちらも記載してください。

利用者 状況	対象利用者 （※）	変更・更新後の要介護度等				
		維持	改善	2段階以上 の改善		〔悪化 （参考）〕
要支援1						（ ）
要支援2						（ ）
要介護1						（ ）
要介護2						（ ）
要介護3						（ ）
要介護4						（ ）
要介護5					指標	
合計	0	0	0	0	#DIV/O!	0